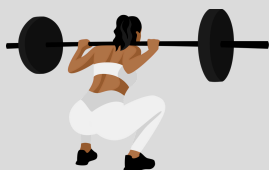




ALGO TRAINING

Une routine simple pour te rendre visible
auprès des bonnes personnes.



Pourquoi Instagram ne te montre pas (et ce n'est pas ta faute)

Instagram n'est pas "contre toi". Il fait juste ce qu'il sait faire : classer et montrer.

Ce que ce guide va te permettre de faire :

- aider Instagram à comprendre à qui montrer ton contenu
- arrêter d'attirer des profils hors cible
- améliorer la qualité de ta visibilité, même avec peu d'abonnés

Ce que ce guide ne fait pas :

- ne promet pas des milliers d'abonnés
- ne repose pas sur la créativité ou "l'inspiration"
- ne nécessite pas de poster plus

Comment l'algorithme décide à qui montrer ton contenu.

Instagram analyse en continu :

1. le sujet de ton compte
2. les profils susceptibles d'interagir avec ce sujet

Il se base sur des signaux :

Signaux passifs

→ ce que tu consommes

Signaux actifs

→ ce que tu produis

Tant que ces signaux sont flous, la diffusion est floue.

**Je te donne une méthode
avec des petites actions à
faire au fur et à mesure.**

**Tu vas redonner des bons
signaux avec ces actions
simples !**

1 - Nettoyer ton compte

A FAIRE 1 FOIS

- se désabonner progressivement des comptes hors thématique
- garder 50/200 abonnements maximum
- vérifier que 80/90 % sont dans ta thématique
- supprimer l'historique de recherche
- vérifier les hashtags/mots clés utilisés récemment

ATTENTION !

Trop d'actions d'un coup = risque de restriction.

Étaler sur plusieurs jours.

2 - Paramétrer l'Explorer et les Reels

A FAIRE
RÉGULIÈREMENT

Contenu hors thématique :

- cliquer sur “pas intéressé.e”

Contenu lié au sport/remise en forme/perte de poids etc... :

- vérifier le profil
- identifier s'il performe bien
- cliquer sur “Intéressée”
- liker / sauvegarder

A SAVOIR :

Les préférences “intéressée / pas intéressée” expirent après ~30 jours.

Donc fais-le pendant que tu scolles, comme ça, c'est pas une corvée.

3 - Structurer tes contenus

A CHAQUE POST

Utilise les mots clés que ta cible utilise pour faire des recherches, partout dans tes contenus :

- à l'oral
- en texte à l'écran
- dans les sous-titres
- dans la légende
- dans le texte alternatif

Tes **2 mots clés principaux** doivent apparaître systématiquement à tous ces endroits.

A SAVOIR :

La fréquence des mots compte donc n'hésite pas à les répéter.

Utilise les sous titres générés par Instagram plutôt que ceux d'une autre application : c'est plus facile pour Insta de les lire.

Disclaimer

Faire ces actions n'est **pas magique** !
Tu dois avoir une stratégie adaptée et
appliquer une vraie méthode si tu veux
obtenir des résultats (attirer des clients, t'as
compris !).

Mais il s'agit quand même d'une routine qui
va aider ta visibilité. Alors go pour appliquer
tout ça !



Le problème c'est pas Instagram. C'est Instagram sans méthode.

J'ai parlé avec beaucoup de coachs avant de construire **une méthode complète, simple et surtout hyper concrète.**

Je te donne des exemples à toutes les étapes de ta stratégie pour te faciliter la tâche :

- ton positionnement
- ta bio instagram
- tes piliers de contenus
- tes accroches



Si tu veux arrêter de t'épuiser sans structure, envoie moi un mail à emilie@padme.pro.

Ou réserve gratuitement un créneau de 30 min directement ici :

<https://formation.padme.pro/calendrier>

Moi c'est Emilie !

Depuis 15 ans, je travaille dans la com'. J'ai d'abord appris beaucoup en agences (de com', média, design...) et j'ai décidé de me lancer pour être libre et construire mes propres offres.

Aujourd'hui j'accompagne des coachs sportives indépendantes comme toi à remplir leur agenda sans devoir jouer les influenceuses ni passer des heures sur Insta.

Ma spécialité ?

Transformer la com' (que tu trouves pénible ou chronophage) en un outil simple, clair, et qui attire naturellement les bons clients.

Je vais droit au but, avec des exemples concrets adaptés à ton métier, pour que tu puisses te concentrer sur ce que tu aimes vraiment : coacher et transformer tes clients.

**Si tu cherches un plan clair à appliquer tout de suite
→ tu es au bon endroit.**



Suis moi sur Instagram : [@padme.marketingcoach](https://www.instagram.com/padme.marketingcoach)